

ABSTRAK

Fadilah, Rizki. 2024. *Tingkat Kebugaran Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Paskibra Dan Ekstrakurikuler Bulutangkis Dengan Analisis Perbandingan Di Sma Pancasila*. Skripsi parogram Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember.
Pembimbing : 1, Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd. 2. Ahmad Sulaiman, M.Pd.

Kata Kunci: Kebugaran, Ekstrakurikuler, Survei, Siswa

Instrumen Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) digunakan dalam desain teknik survei deskriptif kuantitatif untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola dan bulu tangkis. Peserta penelitian berjumlah 26 orang, terdiri dari 9 orang ekstrakurikuler bulu tangkis dan 17 orang ekstrakurikuler sepak bola. Informasi tambahan yang diperoleh dari Paskibra Dengan persentase 35%, 6 siswa masuk dalam kelompok menengah; 9 siswa berada pada kategori kurang baik; proporsinya adalah 53%; dan 2 siswa berada pada kategori sangat buruk; persentasenya adalah 12%. Mengenai ekstrakurikuler bulutangkis, data dikumpulkan dari enam siswa, atau 67% dari total, pada kelompok menengah, dua siswa dalam kategori kurang baik, dan satu siswa dalam kategori sangat miskin, mewakili 11% dari total. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bulu tangkis mempunyai derajat kebugaran yang lebih tinggi dibandingkan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola.

ABSTRACT

Fadilah, Rizki. 2024. *Tingkat Kebugaran Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Paskibra Dan Ekstrakurikuler Bulutangkis Dengan Analisis Perbandingan Di Sma Pancasila*. Skripsi parogram Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jember.
Pembimbing : 1, Bahtiar Hari Hardovi, M.Pd. 2. Ahmad Sulaiman, M.Pd.

Keywords: Fitness, Extracurriculars, Surveys, Students.

The Indonesian Student Fitness Test Instrument (TKSI) was used in the design of a quantitative descriptive survey technique to determine the level of physical fitness of students who take part in soccer and badminton extracurriculars. There were 26 research participants, consisting of 9 badminton extracurricular students and 17 soccer extracurricular people. Additional information obtained from Paskibra With a percentage of 35%, 6 students fall into the middle group; 9 students are in the poor category; the proportion is 53%; and 2 students are in the very bad category; the percentage is 12%. Regarding extracurricular badminton, data was collected from six students, or 67% of the total, in the middle group, two students in the poor category, and one student in the very poor category, representing 11% of the total. Thus, it can be said that students who take part in extracurricular badminton have a higher level of fitness than students who take part in extracurricular football.